

令和7年8月健康カレンダー



嘉島町役場 町民保険課 保健係

096(237)2574

◆乳幼児健診及び教室日程

日	曜	事業名	時間	会場	対象者
5	火	2歳児歯科健診	受付 ①13:30～13:50 ②14:20～14:30	嘉島町 保健センター	令和5年5月生まれの幼児
		フッ素塗布	受付 14:50～15:00		2歳児歯科健診対象者から就学前までの幼児で、フッ素塗布4回未終了の者
20	水	3歳児健診	受付 ①12:40～12:50 ②13:40～13:50	嘉島町 保健センター	令和4年3月・4月生まれの幼児

◆母子健康手帳交付日

日時	① 8/6(水) ② 8/21(木) 9:40～10:00受付 10:00開始
場所	嘉島町保健センター（嘉島町民会館内）

母子手帳アプリ「かしまっこ」
ぜひご利用ください！



※可能な限り上記交付日に来所してください。交付日に来所が難しい場合は必ず町民保険課保健係へご連絡ください。
事前連絡なく来所されると、スタッフ不在により対応できない場合があります。

※持ってくるもの

- ・妊娠届出書 ・妊婦の本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証、パスポート等）
- ・妊婦名義の通帳又はキャッシュカード

◆その他事業日程

日	曜	事業名	時間	会場	対象者
8	金	さんさん教室	9:40～	下仲間公民館	下仲間老人会会員
12	火		10:00～	滝河原公民館	滝河原老人会会員
14	木		10:00～	文化センター	西村老人会会員
26	火	住民健診	指定された時間	町民会館 (保健センター)	申込者
27	水				
28	木				
29	金				
30	土				
31	日				

◆休日当番医・薬局予定表

日	曜	実施医療機関名(所在町名)電話番号	実施薬局名(所在町名)電話番号
3	日	のぐち皮ふ科(嘉島町) 237-4112	みどり薬局 (嘉島町) 284-1906
10	日・祭	榊田泌尿器科外科医院 (御船町) 282-6363	こすもす薬局 御船店 (御船町) 282-4244
11	月・祭	藤岡医院 (御船町) 282-0405	御船中央薬局 (御船町) 282-2105
17	日	たなか内科眼科 (嘉島町) 235-7235	なまず調剤薬局 (嘉島町) 235-2177
24	日	さかた耳鼻咽喉科 (嘉島町) 237-4133	かしま調剤薬局 (嘉島町) 235-4193
31	日	牟田内科医院 (御船町) 282-0216	さつき薬局 御船店 (御船町) 282-0898

※変更になる場合がありますので、受診前に必ず直接医療機関(薬局)にご確認ください。

熱中症にご注意ください



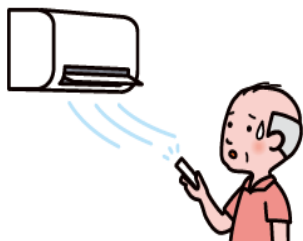
熱中症予防のために

「熱中症」とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調整等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

暑さを避ける！

エアコン等で
温度をこまめに調節



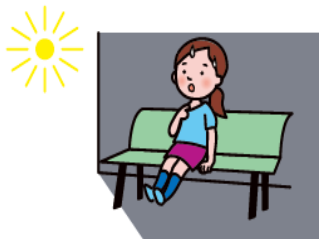
遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、
帽子の着用



天気の良い日は
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



高齢者や子ども、
障害のある方は、特に注意が必要！

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているので、注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。また、障害のある方には、体温調節が難しい場合や、のどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。

熱中症警戒アラート発表時は特に注意が必要です



熱中症警戒アラートとは？

「熱中症警戒アラート」及び「熱中症特別警戒アラート」は、危険な暑さへの注意を呼び掛ける情報で、重大な健康被害が生じるおそれがあることから、自発的な熱中症予防行動を積極的に行ってください。

熱中症警戒アラート

暑さ指数（WBGT）が33に達すると予測される場合

熱中症特別警戒アラート

暑さ指数（WBGT）が35に達すると予測される場合

【暑さ指数】	危険	嚴重警戒	警戒	注意	ほぼ安全
	31以上	28～31	25～28	21～25	21未満

クーリングシェルターについて

クーリングシェルターとは「熱中症特別警戒アラート」が発表された時などに一般開放し、暑さをしのぐ場所になります。

【嘉島町 クーリングシェルター指定施設】

施設名	所在地	解放可能日等
イオンモール熊本	上島2232	月曜日～日曜日 10時～21時

※環境省では、指定暑熱避難施設について広く認知されやすいように一般名称を「クーリングシェルター」としており、本町でも「クーリングシェルター」を使用します。



熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび



- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り

病状がすすむと

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感



- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感

熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、からだを冷やす（首の周り、脇の下、足の付け根など）



経口補水液を補給※



※腎臓・心臓等の疾患の治療中で医師に水分摂取について支持されている場合は指示に従ってください。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！